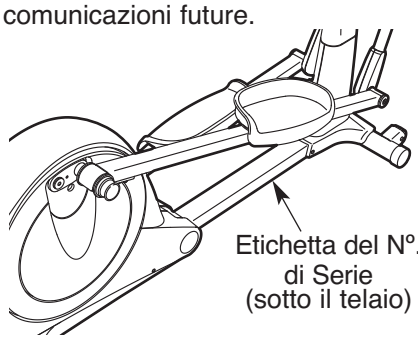
PRO-FORM®
500 ZLE

Nº del Modello PFEVEL95910.0
Nº di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siami imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

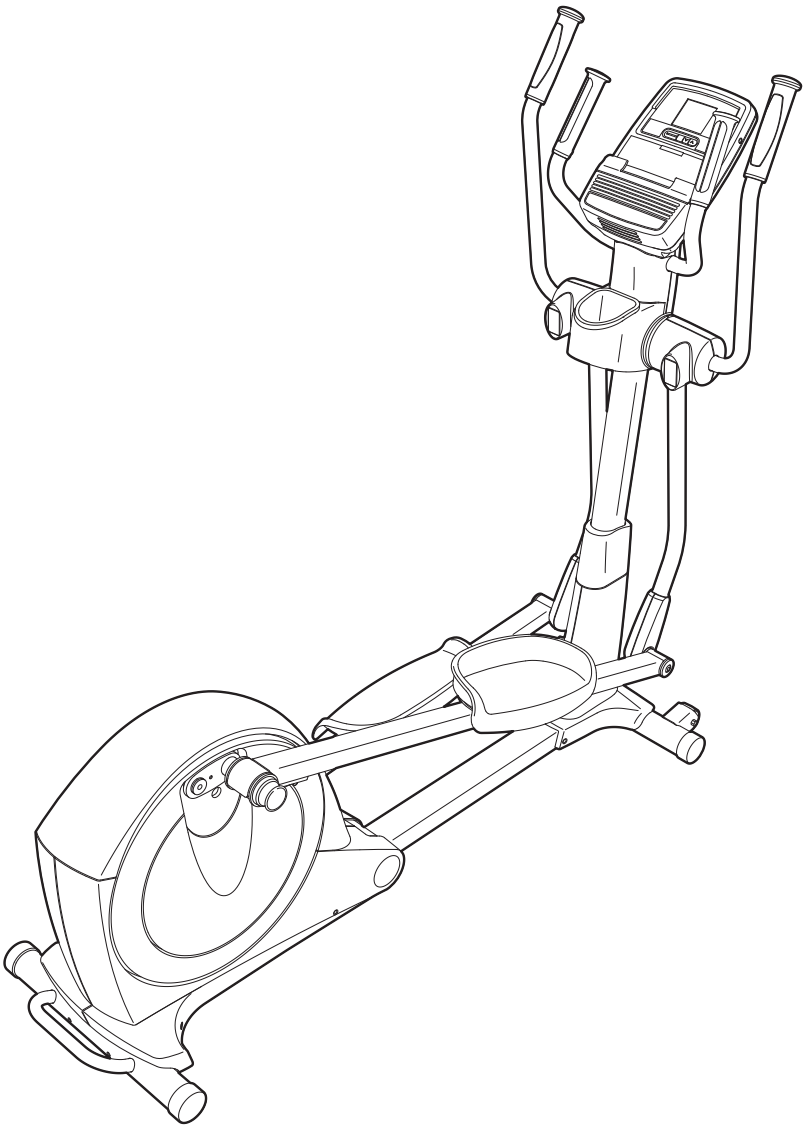
lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.

MANUALE D'ISTRUZIONI



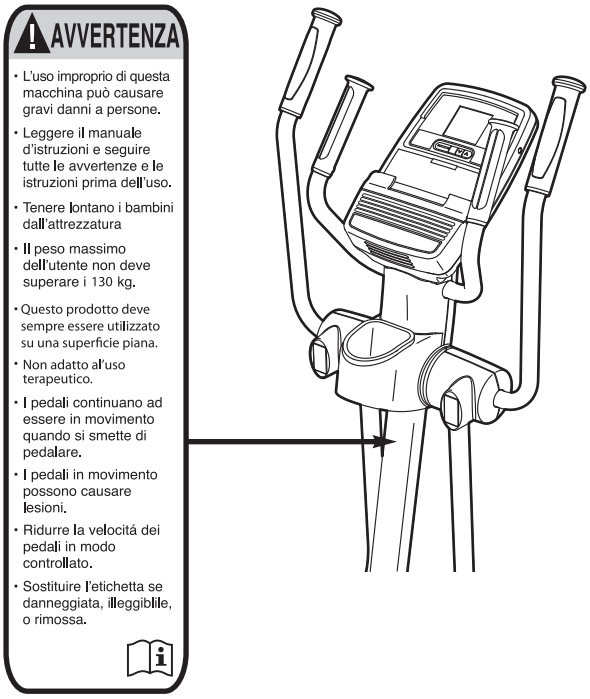
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA 2
PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 4
MONTAGGIO 5
USO DELL'ATTREZZO ELLITTICO 14
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI 23
GUIDA AGLI ESERCIZI 25
ELENCO PEZZI 28
DISEGNO ESPLOSO 30
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO . . . . . .Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO . . . . . .Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Il disegno mostra la posizione dell'etichetta di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: l'etichetta potrebbe non essere raffigurata nelle dimensioni reali.


AVVERTENZA
• L'uso improprio di questa macchina può causare gravi danni a persone.
• Leggere il manuale d'istruzioni e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni prima dell'uso.
• Tenere lontano i bambini dall'attrezzatura
• Il peso massimo dell'utente non deve superare i 130 kg.
• Questo prodotto deve sempre essere utilizzato su una superficie piana.
• Non adatto all'uso terapeutico.
• I pedali continuano ad essere in movimento quando si smette di pedalare.
• I pedali in movimento possono causare lesioni.
• Ridurre la velocitá dei pedali in modo controllato.
• Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggiblile, o rimossa.

PROFORM è un marchio registrato di ICON IP, Inc.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio d'incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sull'attrezzo ellittico prima di iniziare a utilizzarlo. ICON declina qualsiasi responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo di questo prodotto

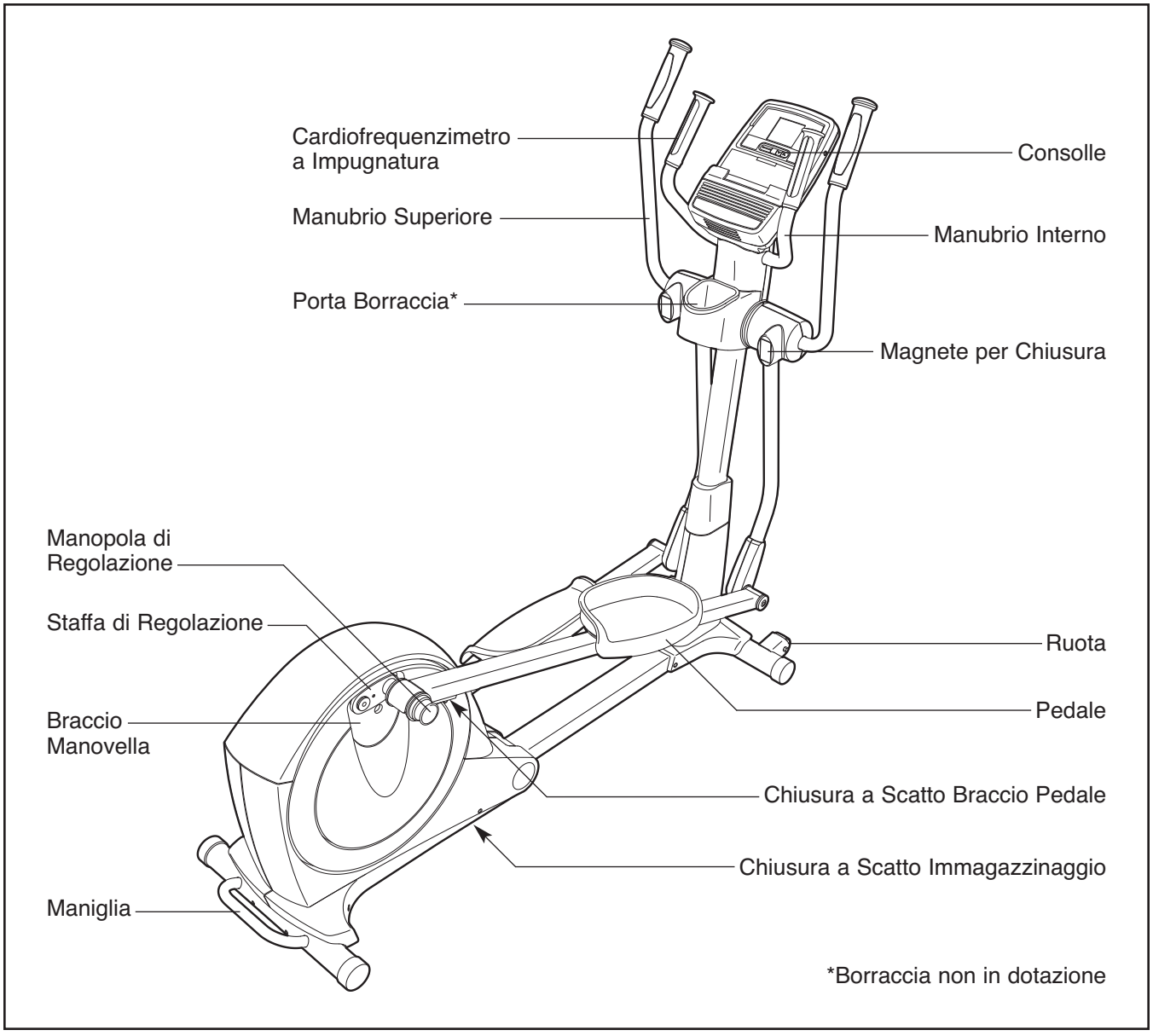
1. **Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.**
2. **Utilizzare l'attrezzo ellittico esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.**
3. **È responsabilità del proprietario accertare che tutti gli utenti dell'attrezzo ellittico siano opportunamente informati di tutte le precauzioni.**
4. **L'attrezzo ellittico è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare l'attrezzo ellittico in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.**
5. **Tenere l'attrezzo ellittico al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Posizionare l'attrezzo ellittico su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Verificare che ci siano almeno 0,9 m di spazio davanti e dietro l'attrezzo ellittico e 0,6 m ai lati.**
6. **Ispezionare e serrare tutte le parti regolarmente. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.**
7. **Tenere sempre l'attrezzo ellittico lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.**
8. **L'attrezzo ellittico non deve essere usato da persone con peso superiore a 130 kg.**
9. **Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nell'attrezzo ellittico. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi durante l'allenamento.**
10. **Impugnare i manubri interni o i manubri esterni quando si monta, smonta o utilizza l'attrezzo ellittico.**
11. **Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è indicato esclusivamente quale supporto per l'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.**
12. **L'attrezzo ellittico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.**
13. **Mantenere la schiena diritta durante l'uso dell'attrezzo ellittico; evitare di inarcare la schiena.**
14. **Un allenamento eccessivo potrebbe provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.**

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario attrezzo ellittico PROFORM® 500 ZLE. L'attrezzo ellittico 500 ZLE offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Nell'interesse dell'utente, leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'attrezzo ellittico. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati nella copertina del presente manuale.

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.



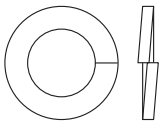
MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare tutti i pezzi dell'attrezzo ellittico in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio non sia stato ultimato.

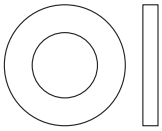
Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari: un cacciavite Phillips **e un mazzuolo in gomma** **.**

Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi piccolo necessari al montaggio dell'attrezzo ellittico. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come del ELENCO PEZZI riportata alla fine del presente manuale. Il secondo dopo le parentesi si riferisce alla quantità necessaria per il montaggio. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.**

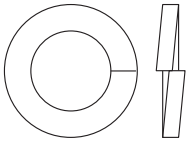
Rondella Grower da M6 (112)–8



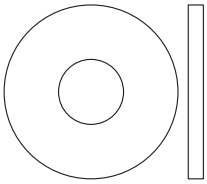
Rondella Grower da M8 (103)–14



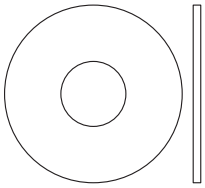
Rondella da M8 x 16mm x 2mm (120)–2



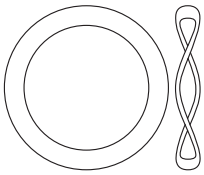
Rondella Grower da M10 (123)–4



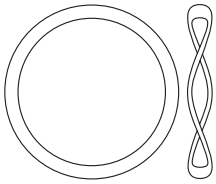
Rondella da M8 x 23mm x 2mm (126)–2



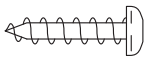
Rondella da M8 x 23,5mm x 1mm (110)–2



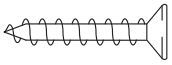
Rondella Ondulata Piccola (118)–2



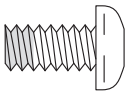
Rondella Ondulata Media (119)–2



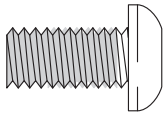
Vite M4 x 16mm (93)–12



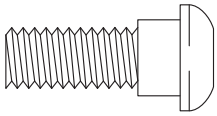
Vite a Testa Piana da M4 x 19mm (117)–1



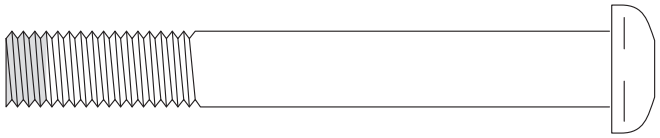
Vite Autobloccante da M6 x 12mm (111)–8



Vite Autobloccante da M8 x 16mm (102)–16



Vite Autobloccante con Collare da M8 x 23mm (121)–2

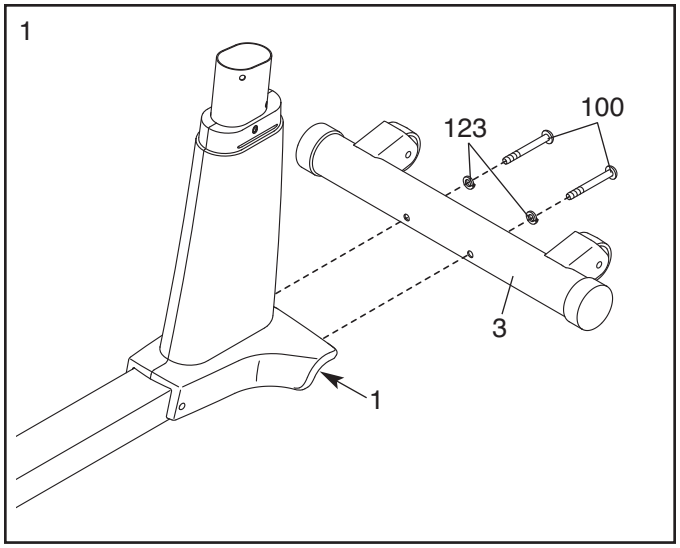


Vite Autobloccante da M10 x 80mm (100)–4

1. **Per agevolare il montaggio, leggere le informazioni a pagina 5 prima di iniziare.**

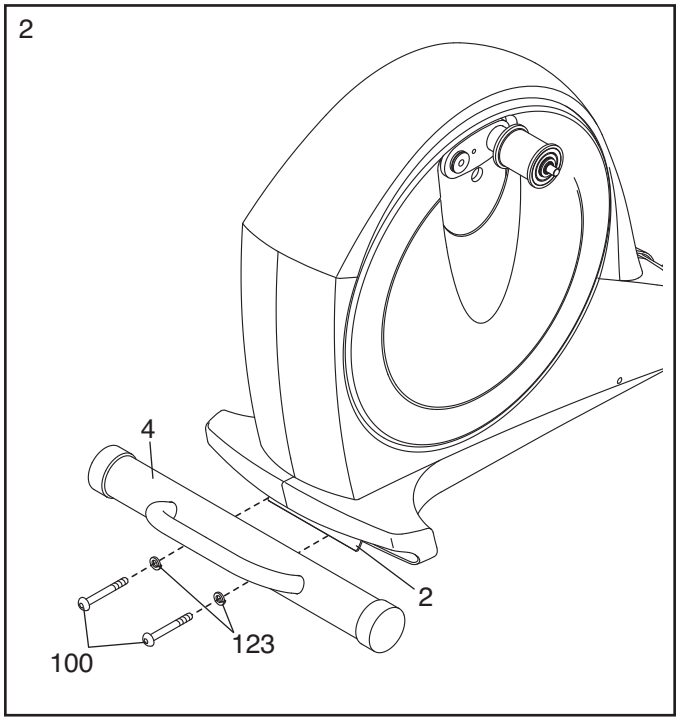
Individuare e orientare lo Stabilizzatore Anteriore (3) come indicato.

Mentre una seconda persona solleva il Telaio (1), fissare lo Stabilizzatore Anteriore (3) al Telaio con due Viti Autobloccanti M10 x 80mm (100) e due Rondelle Grower da M10 (123).



2. Individuare e orientare lo Stabilizzatore Posteriore (4) come indicato.

Mentre una seconda persona solleva il Telaio di Chiusura (2) fissare lo Stabilizzatore Posteriore (4) al Telaio di Chiusura con due Viti Autobloccanti da M10 x 80mm (100) e due Rondelle Grower da M10 (123).

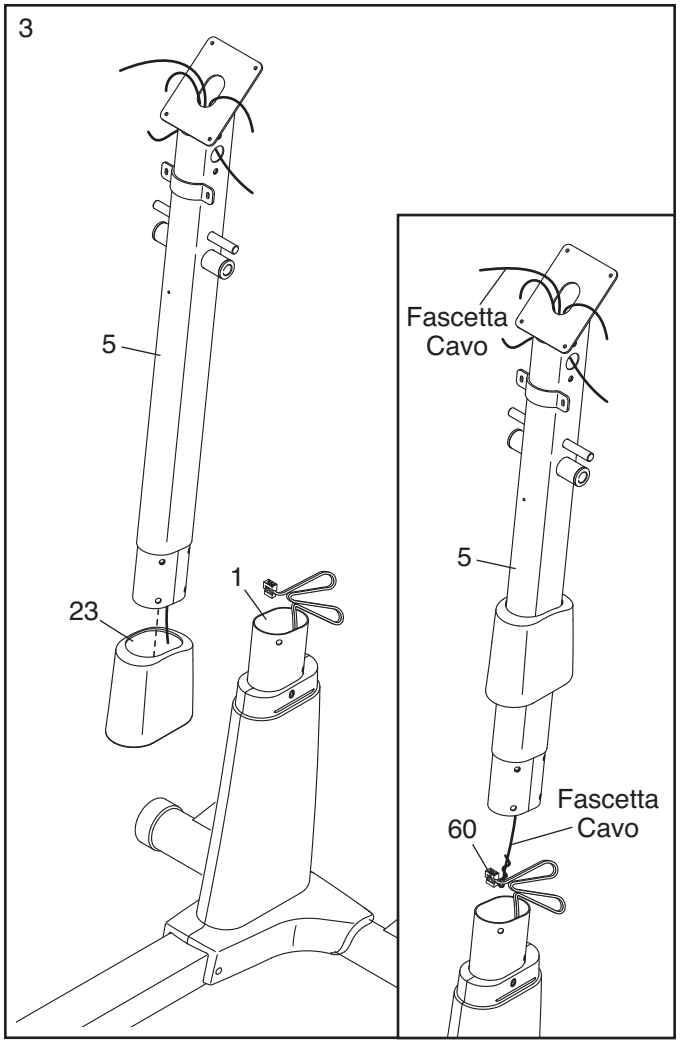


3. Orientare il Montante (5) e il Coperchio Superiore (23) nel modo indicato. Infilare il Coperchio Superiore sul Montante verso l'alto.

   Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante (5) e il Coperchio Superiore (23) vicino al Telaio (1).

   Si veda il disegno nel riquadro. Individuare la fascetta cavo nel Montante (5). Legare l'estremità inferiore della fascetta cavo al Filo Bardato (60). Quindi, tirare l'estremità superiore della fascetta cavo finché il Filo Bardato è inserito completamente nel Montante. Quindi gettare la fascetta cavo.

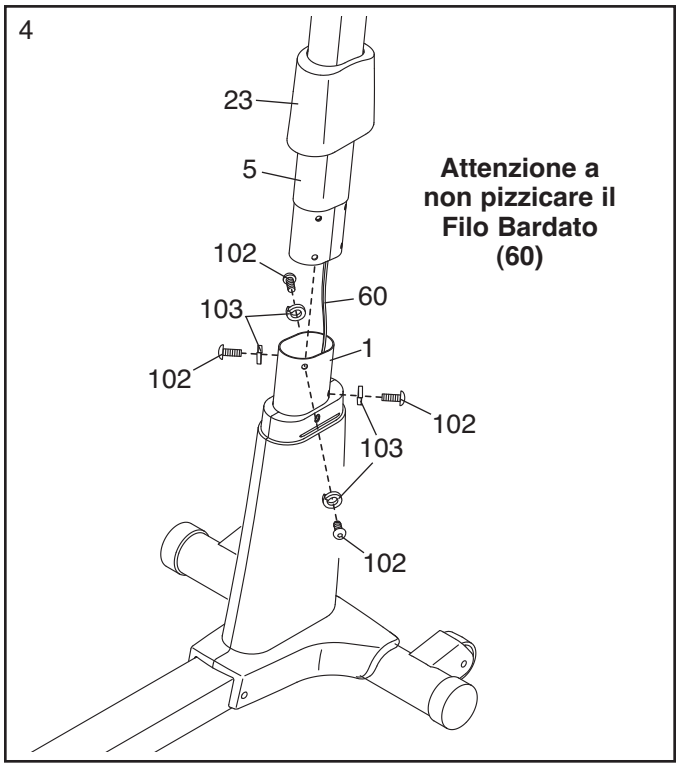
   Suggerimento: per evitare che il Filo Bardato (60) cada all'interno del Montante (5) fissarlo con un elastico o un nastro adesivo.



4. **Suggerimento: attenzione a non pizzicare il Filo Bardato (60).** Inserire il Montante (5) nel Telaio (1).

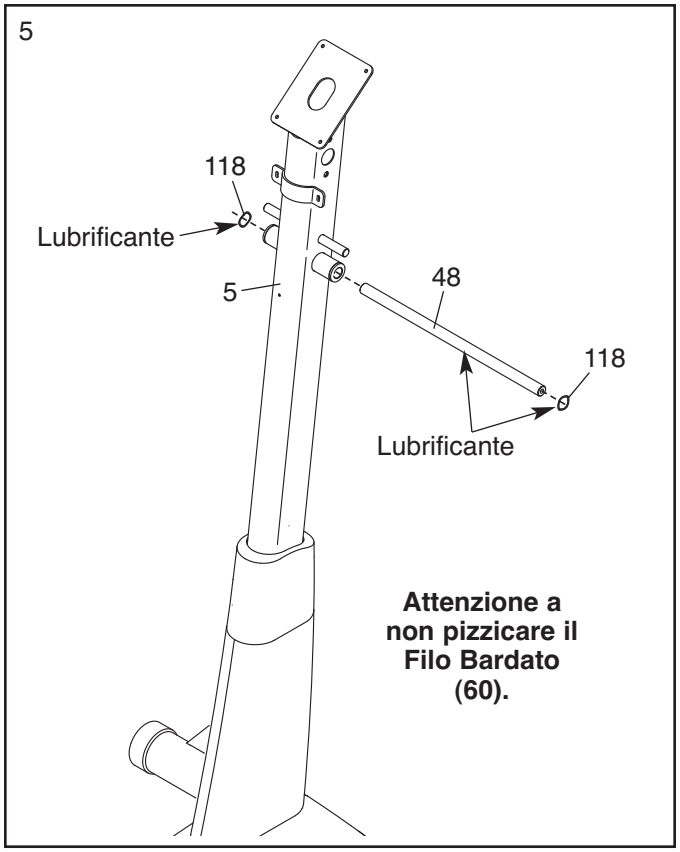
   Fissare il Montante (5) con quattro Viti Autobloccanti da M8 x 16mm (102) e quattro Rondelle Grower da M8 (103). **Non serrare le Viti Autobloccanti in questa fase.**

   Inserire verso il basso il Coperchio Superiore (23). **Non inserire completamente il Coperchio Superiore sul Telaio (1) in questa fase.**



5. Lubrificare abbondantemente l'Asse Montante (48) e le due Rondelle Ondulate Piccole (118).

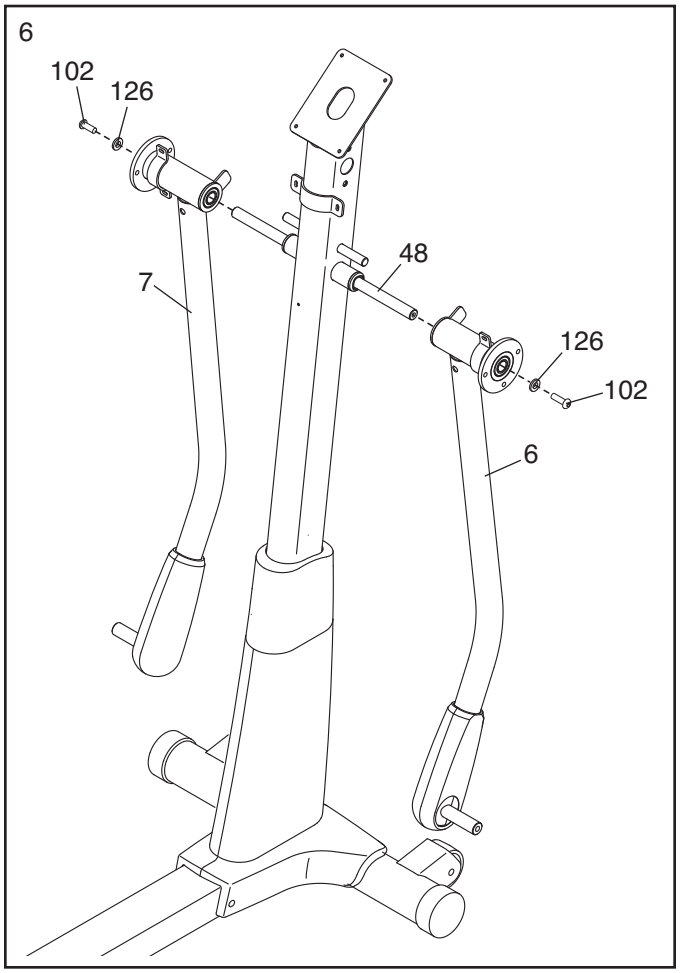
   Inserire l'Asse Montante (48) nel Montante (5) e centrarlo. Inserire una Rondella Ondulata Piccola (118) su ogni lato dell'Asse Montante.



6. Individuare i Montanti Manubri Esterni Destro e Sinistro (6, 7) contrassegnati dagli adesivi "Right" e "Left", e orientarli come indicato (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

   Inserire i Montanti Manubri Esterni Destro e Sinistro (6, 7) sull'Asse Montante (48).

   Fissare contemporaneamente le due Viti Autobloccanti da M8 x 16mm (102) con le Rondelle da M8 x 23mm x 2mm (126) nell'Asse Montante (48). **Serrare saldamente le Viti Autobloccanti.**

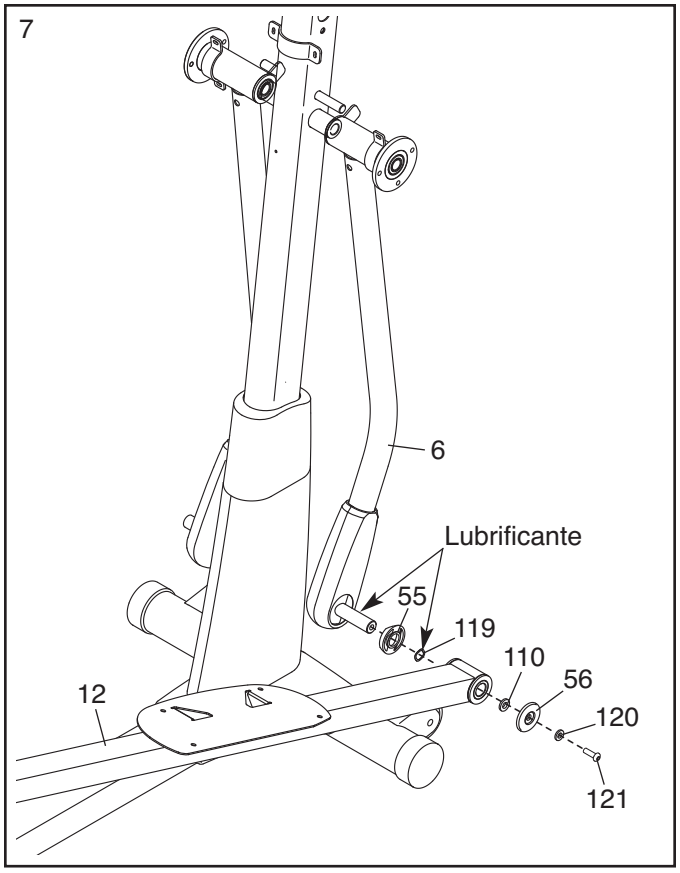


7. Applicare il lubrificante all'asse del Montante Manubrio Esterno Destro (6) e alla Rondella Ondulata Media (119).

   Orientare il Distanziatore Montante (55) in modo tale che il lato piatto sia rivolto verso l'attrezzo ellittico. Inserire il Distanziatore Montante e la Rondella Ondulata Media (119) sul Montante Manubrio Esterno Destro (6).

   Localizzare il Braccio Pedale Destro (12) contrassegnato con l'adesivo "Right" e orientarlo come indicato (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Inserire il Braccio Pedale Destro sul Montante Manubrio Esterno Destro (6).

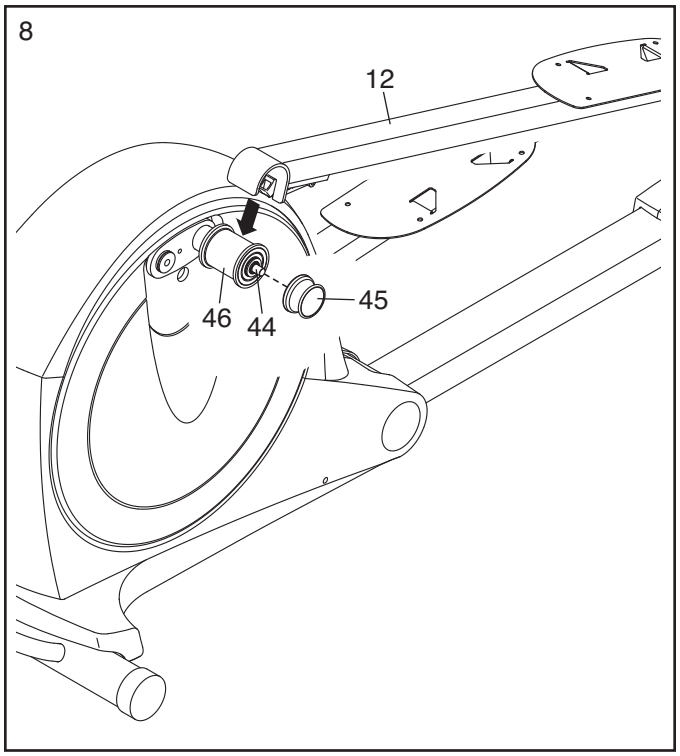
   Fissare il Braccio Pedale Destro (12) con una Vite Autobloccante con Collare da M8 x 23mm (121), una Rondella da M8 x 16mm x 2mm (120), un Copri Asse (56) e una Rondella da M8 x 23,5mm x 1mm (110).



8. Inserire a pressione il Braccio Pedale Destro (12) sul Manicotto di Regolazione destro (46). **Accertare che il Braccio Pedale Destro scatti in posizione.**

   Successivamente serrare la Manopola di Regolazione (45) sul Perno di Regolazione destro (44).

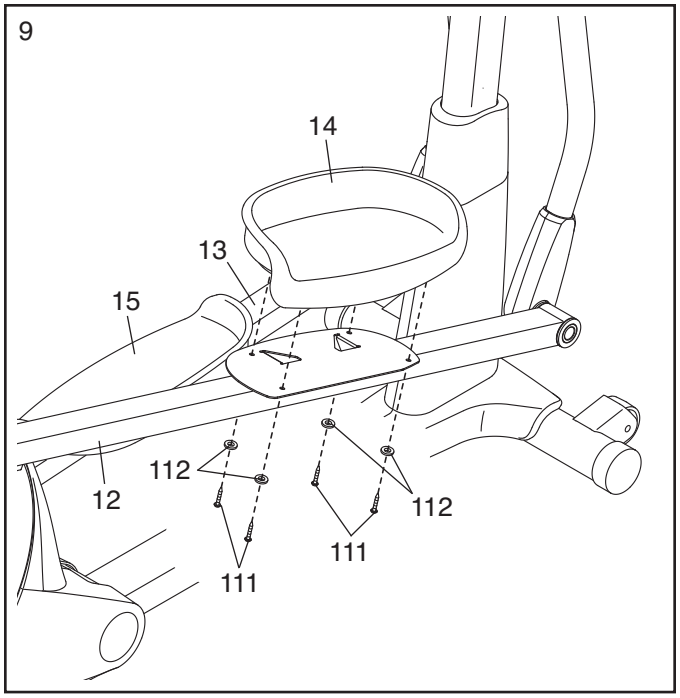
   Ripetere la fase 7 e questa fase sull'altro lato dell'attrezzo ellittico.



9. Localizzare il Pedale Destro (14) contrassegnato con l'adesivo "Right" e orientarlo come indicato (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

   Fissare il Pedale Destro (14) al Braccio Pedale Destro (12) con quatto Viti Autobloccanti da M6 x 12mm (111) e trquattroe Rondelle Grower da M6 (112).

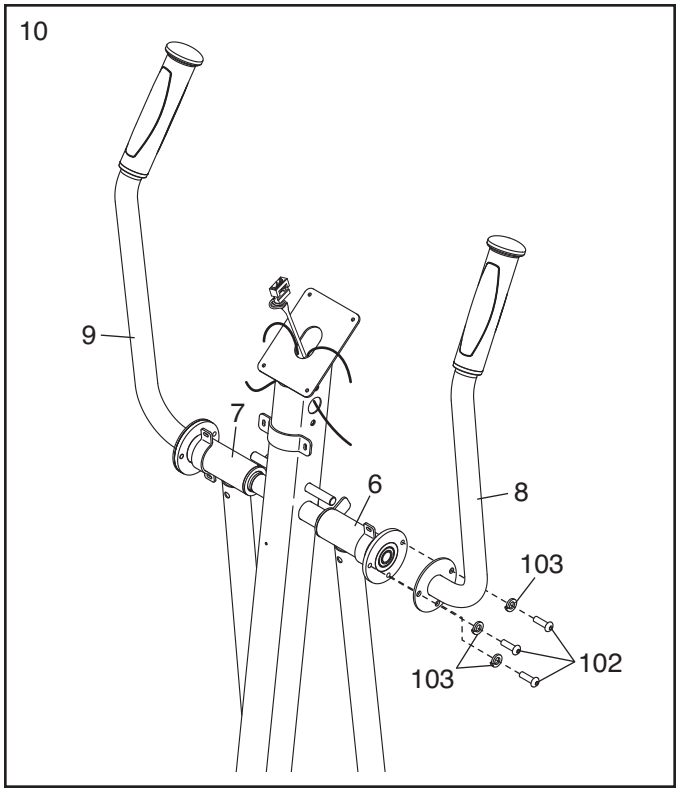
   Montare il Pedale Sinistro (15) al Braccio Pedale Sinistro (13) allo stesso modo.



10. Localizzare il Manubrio Esterno Destro (8) contrassegnato con l'adesivo "Right" e orientarlo come indicato (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

    Fissare il Manubrio Esterno Destro (8) al Montante Manubrio Esterno Destro (6) con tre Viti Autobloccanti da M8 x 16mm (102) e tre Rondelle Grower da M8 (103).

    Fissare il Manubrio Esterno Sinistro (9) al Montante Manubrio Esterno Sinistro (7) nello stesso modo.



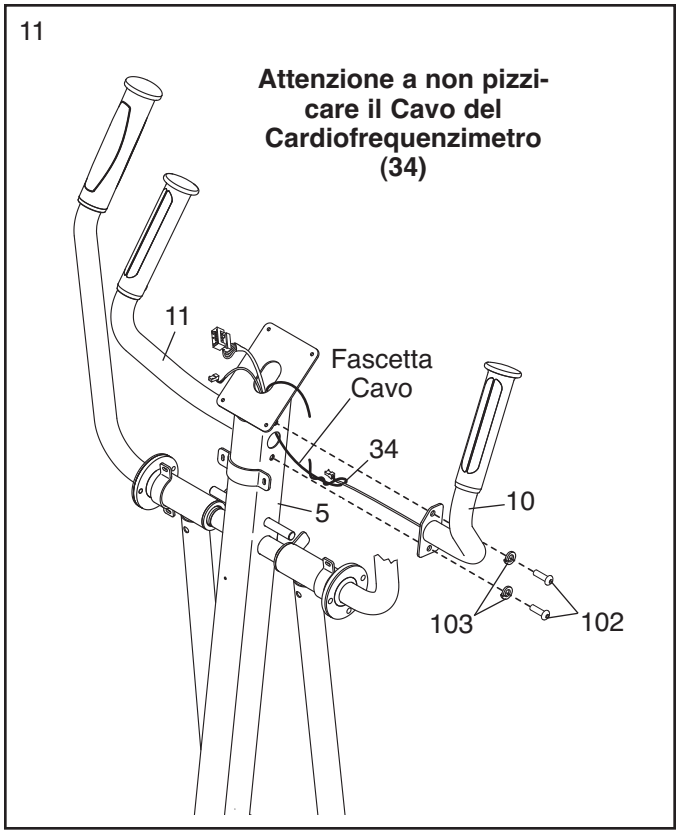
11. Localizzare il Manubrio Interno Destro (10) contrassegnato con l'adesivo "Right" e orientarlo come indicato (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

    Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Manubrio Interno Destro (10) vicino al lato destro del Montante (5).

    Individuare la fascetta cavo nel Montante (5) indicata. Fissare l'estremità inferiore della fascetta cavo al Cavo Cardiofrequenzimetro (34) all'interno del Manubrio Interno Destro (10). Quindi, tirare l'estremità superiore della fascetta verso l'alto facendola fuoriuscire dalla parte superiore Montante. Poi slegare e gettare la fascetta cavo.

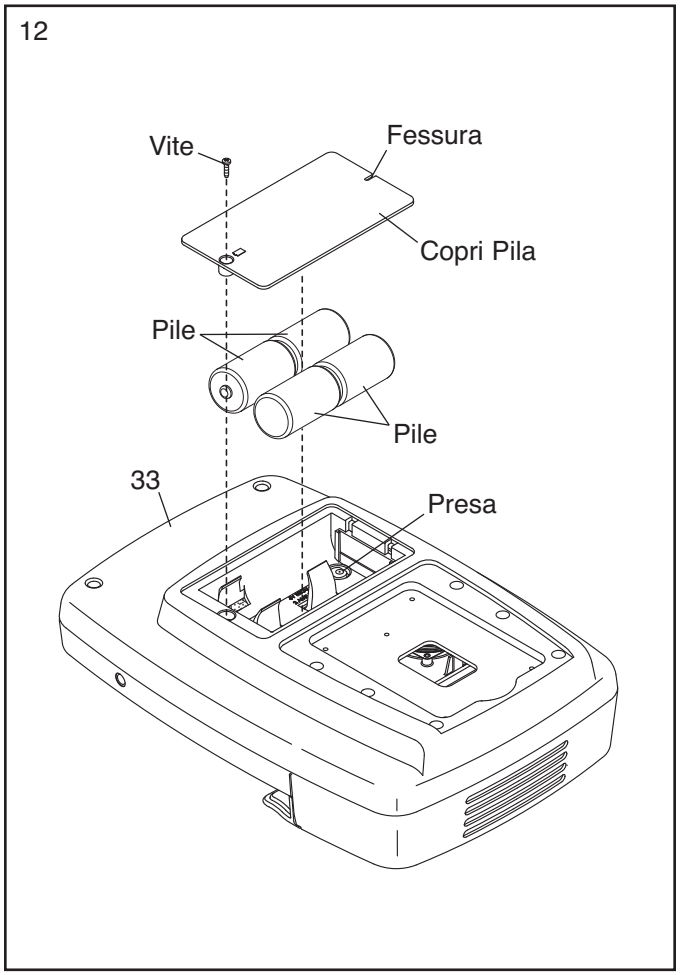
    Suggerimento: attenzione a non pizzicare il Cavo Cardiofrequenzimetro (34). Fissare il Manubrio Interno Destro (10) al Montante (5) con due Viti Autobloccanti da M8 x 16mm (102) e due Rondelle Grower da M8 (103).

    Fissare il Manubrio Interno Sinistro (11) nello stesso modo.



12. La Consolle (33) funziona anche con quattro pile D (non incluse); si consigliano le pile alcaline. **IMPORTANTE: qualora la Consolle sia stata esposta a basse temperature, lasciare che ritorni a temperatura ambiente prima di inserire le pile. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici della consolle potranno risultarne danneggiati.** Rimuovere la vite, rimuovere il copri pila, inserire le pile nell'apposito vano e rimontare il copri pila. **Accertare che le pile siano orientate nel modo indicato sul diagramma all'interno del vano pile.**

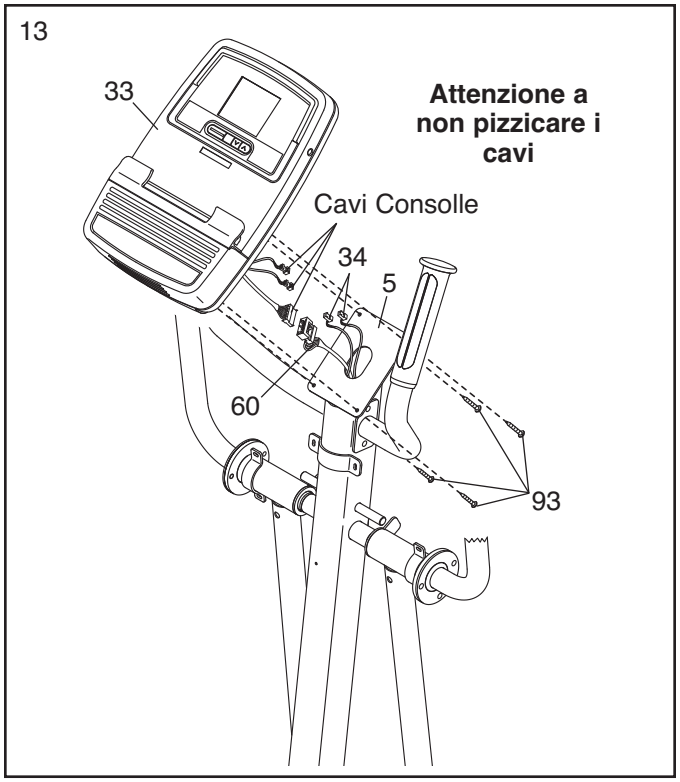
    Per acquistare un alimentatore AC supplementare, contattare il rivenditore dove è stato acquistato il prodotto oppure chiamare il numero riportato sulla copertina di questo manuale. Per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente un alimentatore AC fornito dal fabbricante. Rimuovere il copri pila, rimuovere le pile e inserire un'estremità dell'alimentatore AC nella presa all'interno del vano pile. Inserire l'altra estremità in una presa apposita, installata secondo quanto disposto dalle norme e dagli standard nazionali. Inserire il cavo dell'alimentatore AC attraverso la fessura presente sul copri pila e rimontare il copri pila.



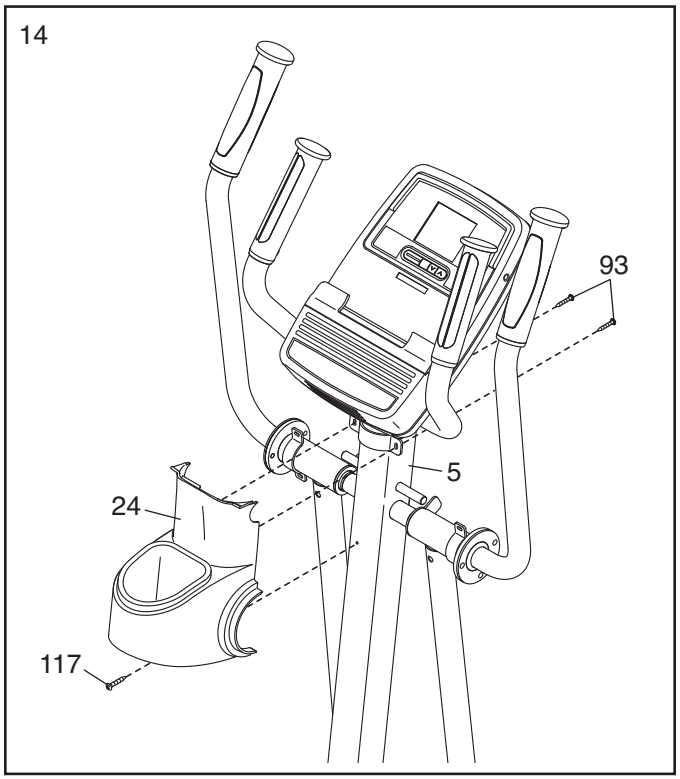
13. Mentre una seconda persona regge la Consolle (33) vicino al Montante (5), collegare i cavi consolle al Filo Bardato (60) e ai Cavi Cardiofrequenzimetro (34).

    Inserire il cavo in eccesso all'interno della Consolle (33).

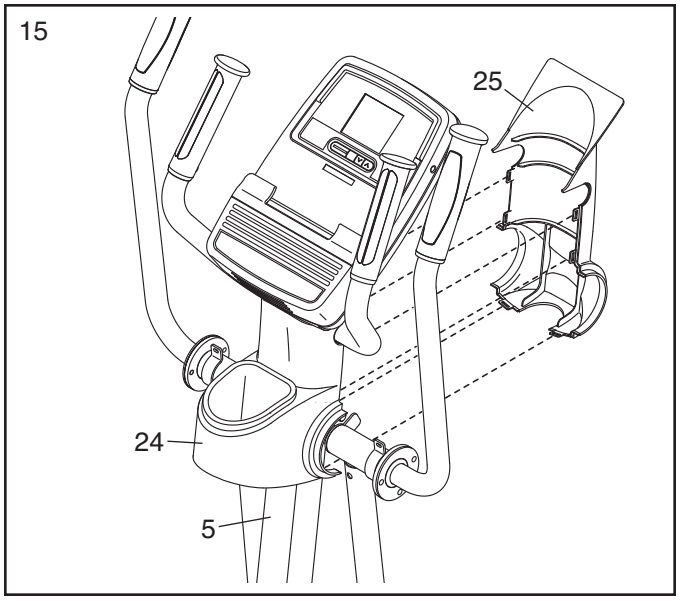
    Suggerimento: attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (33) al Montante (5) con quattro Viti da M4 x 16mm (93).



14. Montare il Copri Montante Posteriore (24) al Montante (5) con due Viti da M4 x 16mm (93) e una Vite a Testa Piana da M4 x 19mm (117).



15. Fissare il Copri Montante Anteriore (25) attorno al Montante (5) premendo le linguette presenti sul Copri Montante Anteriore nel Copri Montante Posteriore (24).



16. Identificare i Copri Montante Posteriore e Anteriore Destro (29, 30) contrassegnati con adesivi "Right" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

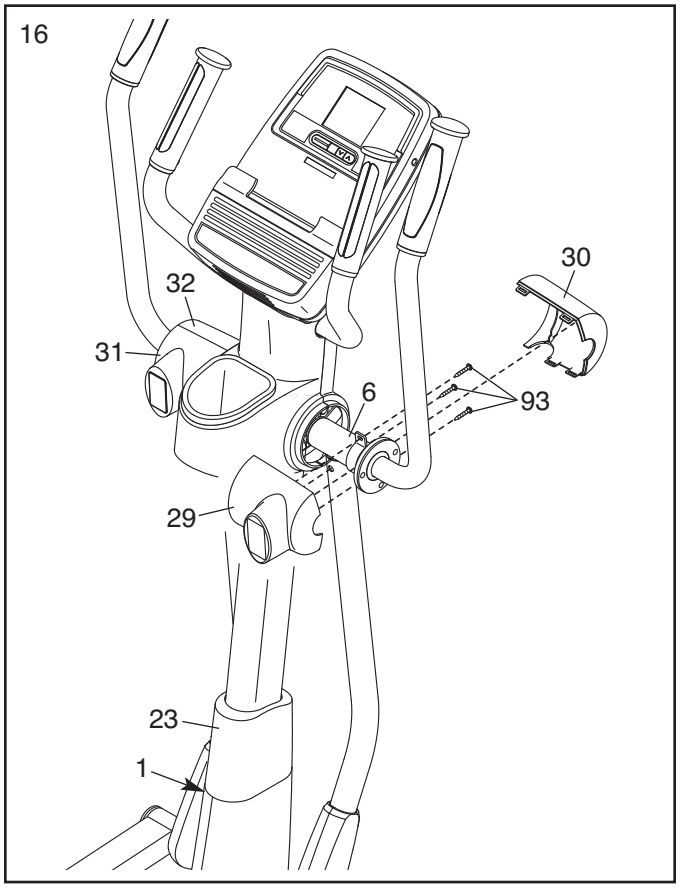
    Fissare il Copri Montante Posteriore Destro (29) al Montante Manubrio Esterno Destro (6) con tre Viti da M4 x 16mm (93).

    Fissare il Copri Montante Anteriore Destro (30) attorno al Montante Manubrio Esterno Destro (6) premendo le linguette presenti sul Copri Montante Anteriore Destro nel Copri Montante Posteriore Destro (29).

    Fissare i Copri Montante Posteriore e Anteriore Sinistro (31, 32) nello stesso modo.

    Vedere fase 4. Serrare quattro Viti Autobloccanti da M8 x 16mm (102).

    Quindi, infilare il Coperchio Superiore (23) verso il basso e fissarlo sul Telaio (1).

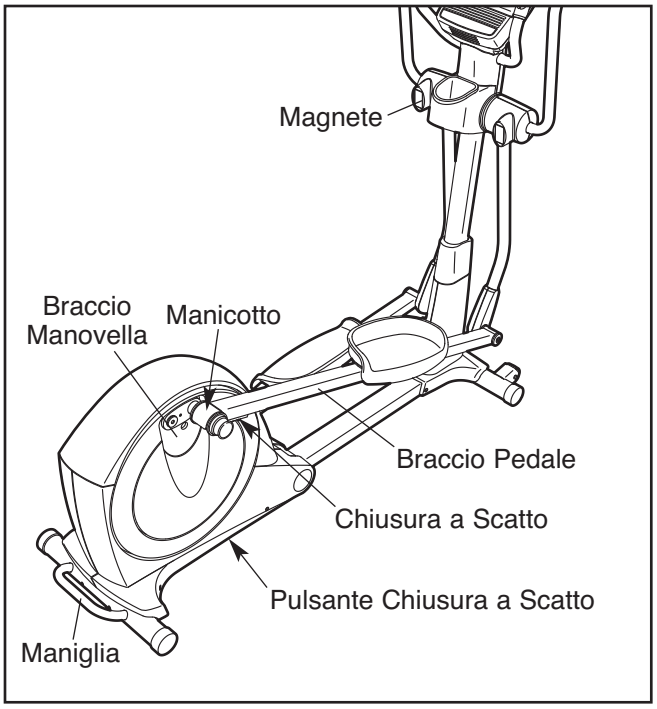


17. **Assicurarsi che tutti i pezzi dell'attrezzo ellittico siano serrati correttamente.** Nota: una volta ultimato il montaggio, potranno rimanere alcuni pezzi. Per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni, collocare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico.

USO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

CHIUSURA E APERTURA DELL'ATTREZZO ELLITTICO

Quando l'attrezzo ellittico non viene utilizzato, il telaio può essere piegato per occupare meno spazio. Prima di tutto, sollevare la chiusura a scatto sotto ogni braccio pedale e staccare i bracci pedale dai manicotti di regolazione dei bracci manovella.



Quindi, sollevare i bracci pedale fino a quando entrano in contatto con i magneti presenti sui due montanti manubrio esterni; i magneti manterranno i bracci pedale in posizione. Successivamente reggere la maniglia e sollevare il telaio finché si blocca in posizione verticale.

Per aprire l'attrezzo ellittico, afferrare innanzitutto la maniglia, premere il pulsante della chiusura a scatto e abbassare il telaio.

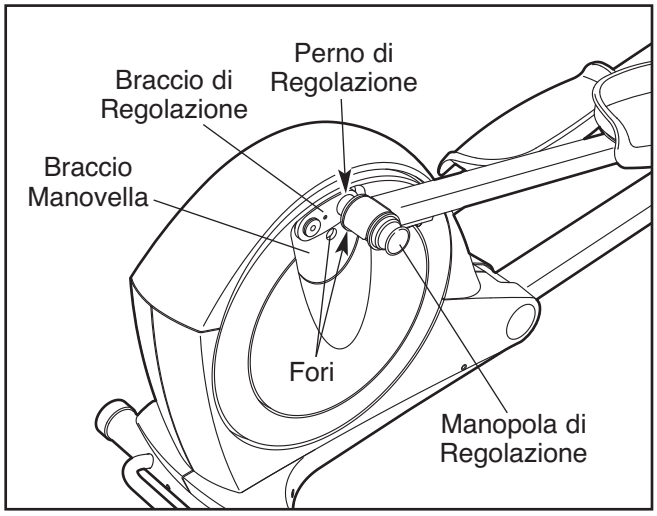
Quindi, allontanare i bracci pedale dai magneti presenti sui montanti manubri esterni. Quindi, **sollevare le chiusure a scatto sotto ogni braccio pedale,** e posizionare i bracci pedale sui manicotti di regolazione dei bracci manovella. Rilasciare le chiusure a scatto e accertare che i bracci pedale siano saldamente fissati ai manicotti di regolazione.

SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

Per spostare l'attrezzo ellittico, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. Posizionarsi quindi di fronte all'attrezzo ellittico, reggere il montante e mettere un piede davanti a una delle ruote. Tirare il montante finché l'attrezzo ellittico scorre sulle ruote. Portare con cautela l'attrezzo ellittico nel punto desiderato, quindi abbassarlo.

REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ DELL'ATTREZZO ELLITTICO

Per regolare l'intensità dell'attrezzo ellittico, tirare innanzitutto una delle manopole di regolazione finché il braccio corrispondente può ruotare liberamente. Ruotare il braccio di regolazione finché la manopola di regolazione è allineata con uno dei fori nel braccio manovella e poi rilasciare dolcemente la manopola nel foro.



Successivamente, ruotare leggermente il braccio di regolazione avanti e indietro per assicurarsi che il perno di regolazione sia bloccato in uno dei fori del braccio manovella.

Regolare l'intensità sull'altro lato dell'attrezzo ellittico nello stesso modo. **Verificare che entrambe i lati dell'attrezzo ellittico siano regolati alla stessa intensità..**

ESERCIZI SULL'ATTREZZO ELLITTICO

Per salire sull'attrezzo ellittico, afferrare i manubri esterni o i manubri interni e mettere il piede sul pedale che si trova nella posizione più bassa. Quindi salire sull'altro pedale. Spingere sui pedali fino a quando iniziano a muoversi con movimento continuo. **Nota: i bracci manovella possono ruotare in entrambe le direzioni. Si consiglia di ruotare i bracci manovella nella direzione indicata dalla freccia; tuttavia per cambiare è possibile ruotare i bracci manovella nella direzione opposta.**

Per scendere dall'attrezzo ellittico, attendere fino all'arresto completo dei pedali. **Nota: l'attrezzo ellittico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano.** Quando i pedali sono fermi, scendere prima dal pedale più alto Quindi secndere da quello più basso.

ELIMINAZIONE DELLA CURVATURA AL CENTRO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

Qualora l'attrezzo ellittico si inarchi nel centro durante l'uso, ruotare il piedino stabilizzatore sotto la parte centrale del telaio fino a quando la curvatura scompare.

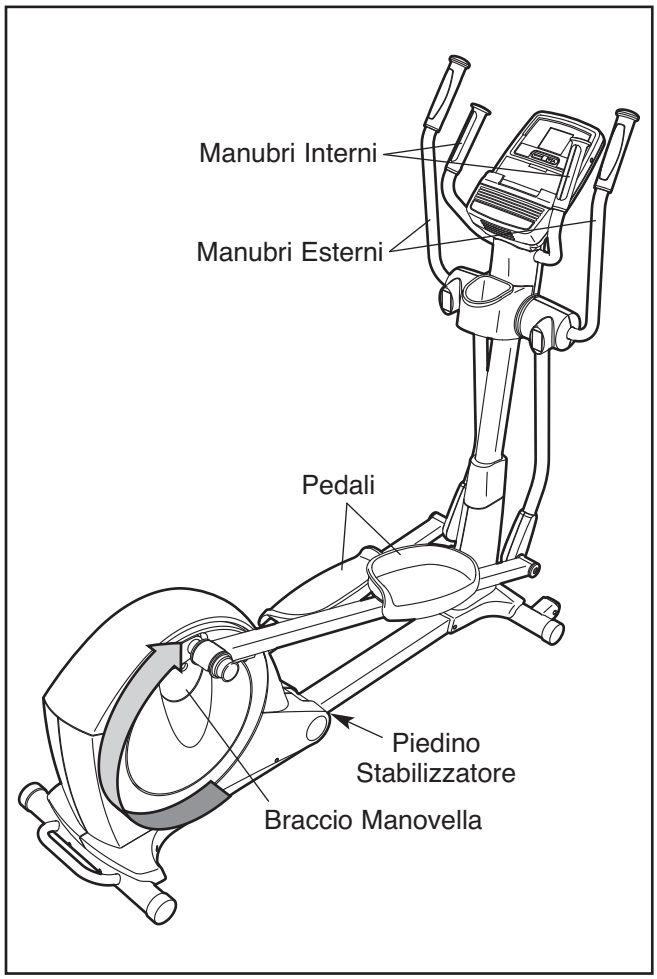
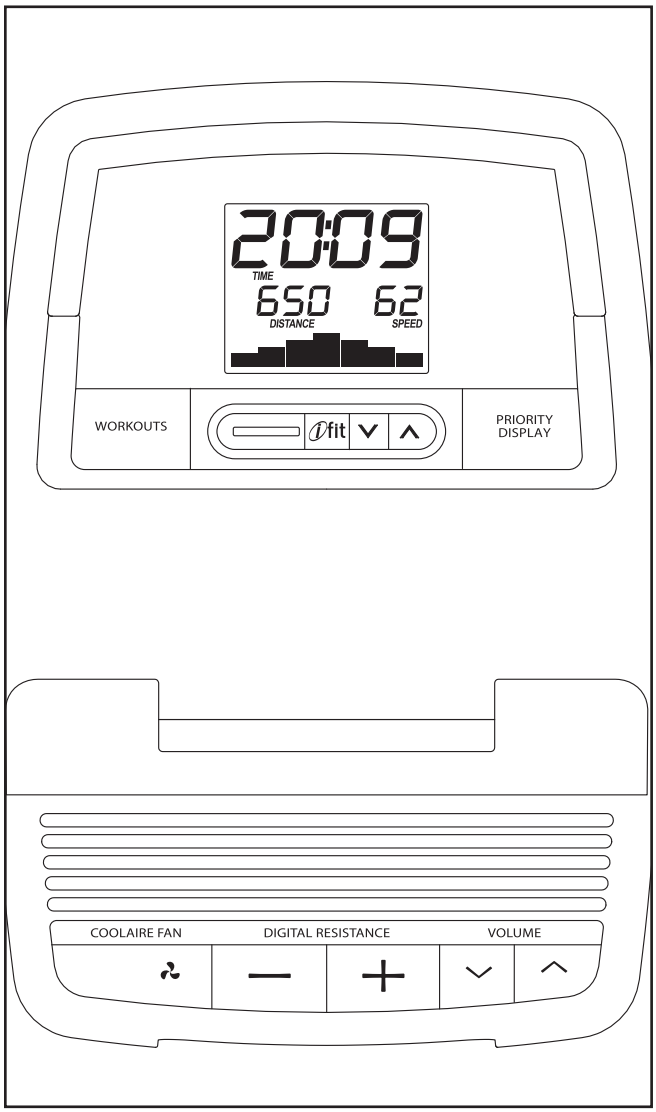


DIAGRAMMA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle offre una gamma di funzioni concepite per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

La modalità manuale della consolle consente di modificare la resistenza dei pedali semplicemente premendo un tasto. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback dell'esercizio. È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace (opzionale).

La consolle offre inoltre i seguenti allenamenti:

Otto programmi predefiniti che modificano automaticamente la resistenza dei pedali e per consentire all'utente di effettuare un allenamento efficace.

Otto allenamenti calcolo delle calorie per consentire all'utente di bruciare un determinato numero di calorie precedentemente impostato. Ogni allenamento controlla automaticamente la resistenza dei pedali e quantifica approssimativamente il numero di calorie che si bruciano.

La consolle è inoltre dotata del sistema di allenamento interattivo iFit che consente alla consolle di accettare schede iFit contenenti allenamenti studiati per agevolare il raggiungimento di obiettivi fitness specifici. Per esempio, perdere i chili di troppo con il programma Dimagrimento in 8 settimane.

Gli allenamenti iFit controllano la resistenza dei pedali mentre la voce di un personal trainer guida l'utente durante l'allenamento. Le schede iFit sono disponibili a parte. **Per acquistare le schede iFit, visitare il sito web www.iFit.com o telefonare al numero indicato sulla copertina del presente manuale. Le Schede iFit sono disponibili anche presso negozi selezionati.**

È possibile collegare il lettore MP3 o il lettore CD all'impianto stereo della consolle e ascoltare la musica preferita o gli audio libri durante l'allenamento.

Per usare la modalità manuale, vedere pagina 17. **Per utilizzare un allenamento calcolo delle calorie,** vedere pagina 20. **Per utilizzare un allenamento iFit,** vedere pagina 21. **Per utilizzare l'impianto stereo,** vedere pagina 21. **Per cambiare le impostazioni della consolle,** vedere pagina 22.

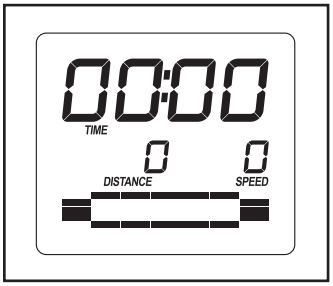
Nota: prima di utilizzare la consolle assicurarsi che le pile siano installate (vedere la fase di montaggio 12 a pagina 11). Qualora sulla consolle fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuovere la pellicola.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. **Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.**

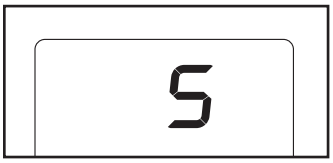
   Un istante dopo avere iniziato a pedalare o avere premuto un pulsante, il display si illuminerà.

2. **Selezionare la modalità manuale.**

   Ogni volta che si accende la consolle si selezionerà la modalità manuale. Se viene selezionato un allenamento, riselezionare la modalità manuale premendo i pulsanti Allenamento finché il display visualizza solo degli zero.

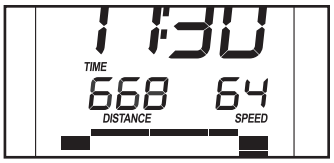
3. **Modificare la resistenza dei pedali nel modo desiderato.**

   Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti aumenta/diminuisci Resistenza Digitale [DIGITAL RESISTANCE]. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, trascorreranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano in livello di resistenza selezionato.

4. **Seguire la progressione sul display.**

   Il display inferiore sinistro—Durante l'allenamento, questo display visualizza il tempo [TIME] trascorso e la distanza [DISTANCE] (giri complessivi) percorsa. Nota: quando viene selezionato un allenamento predefinito, il display visualizzerà il tempo rimanente invece del tempo trascorso.

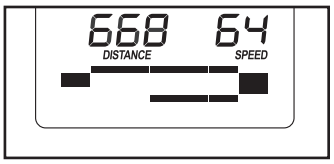
   

   Il display inferiore destro–Questo display visualizza la velocità [SPEED] di pedalata (in giri al minuto) e il numero approssimativo di calorie [CALORIES] bruciate. Nota: quando si seleziona un allenamento calcolo delle calorie, il display visualizzerà il count-down delle calorie da bruciare.

   Il display visualizza altresì la frequenza cardiaca quando si usa il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere fase 5 a pagina 18).

   Il display superiore—Questo display visualizza il tempo trascorso, la distanza percorsa pedalando, la velocità di pedalata e il numero approssimativo di calorie bruciate.

   Premere il pulsante del Display Principale [PRIORITY DISPLAY] ripetutamente finché visualizza le informazioni che si desidera vedere. Nota: se l'informazione è visualizzata sul display superiore, la stessa informazione non verrà visualizzata nel display inferiore destro o sinistro.

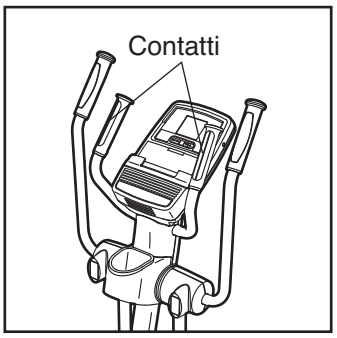
   

   Il display inferiore—Questo display visualizzerà una pista che rappresenta 640 giri (1/4 di miglio o 402 metri). Durante l'allenamento, compariranno degli indicatori in successione attorno alla pista, fino al completamento dell'intera pista. La pista a questo punto scomparirà e gli indicatori ricominceranno ad apparire in successione.

   Modificare il livello del volume della consolle premendo i pulsanti aumenta/diminuisci Volume [VOLUME].

5. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere a pagina 22 per maggiori informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace opzionale).



Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, togliere l'eventuale pellicola protettiva dai contatti metallici. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il cardiofrequenzimetro a impugnatura tenendo i palmi appoggiati sui contatti metallici per almeno dieci secondi. **Evitare di muovere le mani o di comprimere troppo i contatti.**

Quando le pulsazioni vengono rilevate, sul display lampeggerà un simbolo a forma di cuore e successivamente si visualizzerà la frequenza cardiaca. Per una lettura più precisa delle pulsazioni, impugnare i contatti per almeno 15 secondi. Nota: se si impugna continuamente il cardiofrequenzimetro a impugnatura, il display mostrerà la frequenza cardiaca per un massimo di 30 secondi.

Se il display non visualizza la frequenza cardiaca, controllare che le mani siano posizionate come descritto. Prestare attenzione a non muovere eccessivamente le mani o schiacciare troppo i contatti metallici. Per ottenere prestazioni ottimali, pulire i contatti metallici utilizzando un panno morbido; **non utilizzare alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici.**

6. **Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

Premere il pulsante Ventilatore [COOLAIRE FAN] ripetutamente per accendere o spegnere il ventilatore stesso. Nota: se i pedali non vengono spostati per circa trenta secondi, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

7. **Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.**

Se i pedali non vengono mossi per alcuni secondi, verrà emesso un segnale sonoro e la consolle andrà in pausa.

Se non si pedala per alcuni minuti e non si preme alcun pulsante, la consolle si spegnerà e i display si azzereranno.

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. **Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.**

   Vedere fase 1 a pagina 17.

2. **Selezionare un allenamento predefinito.**

   Per selezionare un allenamento predefinito, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti [WORKOUTS] fino a quando sul display compare il nome dell'allenamento desiderato. Sul display si visualizzeranno inoltre la durata dell'allenamento e le impostazioni della resistenza.

3. **Iniziare a pedalare per iniziare l'allenamento.**

   Ogni allenamento è diviso in 20 o 30 segmenti da un minuto. Per ogni segmento è programmata un'impostazione di resistenza. Nota: è possibile programmare il medesimo livello di resistenza per più segmenti consecutivi.

   Il livello di resistenza per il primo segmento si visualizzerà sul display per alcuni secondi. Durante l'allenamento, il profilo dell'allenamento visualizzerà i progressi dell'utente (si veda disegno sopra). Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica il livello di resistenza del segmento corrente.

   Alla fine di ogni segmento dell'allenamento, verranno emessi una serie di segnali sonori e il segmento successivo del profilo comincerà a lampeggiare. Se si imposta una resistenza diversa per il segmento successivo, l'impostazione di resistenza verrà visualizzata sul display per alcuni secondi per avvisare l'utente. Poi la resistenza dei pedali cambierà.

   Qualora il livello di resistenza del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistenza Digitale [DIGITAL RESISTANCE]. **IMPORTANTE: quando il segmento corrente dell'allenamento termina, i pedali regoleranno automaticamente le impostazioni di resistenza al segmento successivo.**

   L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Verrà emesso un tono di avviso e il tempo si arresterà. Per far ripartire l'allenamento, iniziare semplicemente a pedalare.

4. **Seguire la progressione sul display.**

   Vedere fase 4 a pagina 17.

5. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

   Vedere fase 5 a pagina 18.

6. **Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

   Vedere fase 6 a pagina 18.

7. **Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.**

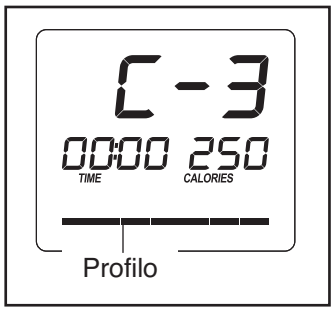
   Vedere fase 7 a pagina 18.

USO DELL'ALLENAMENTO CALCOLO DELLE CALORIE

1. **Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.**

   Vedere fase 1 a pagina 17.

2. **Selezionare l'allenamento calcolo delle calorie.**

   Per selezionare un allenamento calcolo delle calorie, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti [WORKOUTS] fino a quando sul display compare il nome dell'allenamento desiderato. Il numero di calorie da bruciare e il profilo dei livelli di resistenza dell'allenamento saranno visualizzati sul display.

3. **Iniziare a pedalare per iniziare l'allenamento.**

   Ogni allenamento dimagrimento aiuterà a bruciare circa 150, 200, 250, 300, 350, 400, 450, o 500 calorie. Durante ogni allenamento la consolle calcolerà il numero approssimativo di calorie che restano da bruciare.

   Ogni allenamento è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento è programmata un'impostazione di resistenza. Nota: è possibile programmare il medesimo livello di resistenza per più segmenti consecutivi.

   Il livello di resistenza per il primo segmento si visualizzerà sul display per alcuni secondi. Durante l'allenamento, il profilo dell'allenamento visualizzerà i progressi dell'utente (si veda disegno sopra). Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica il livello di resistenza del segmento corrente.

   Alla fine di ogni segmento dell'allenamento, verranno emessi una serie di segnali sonori e il segmento successivo del profilo comincerà a lampeggiare. Se si imposta una resistenza diversa per il segmento successivo, l'impostazione di resistenza verrà visualizzata sul display per alcuni secondi per avvisare l'utente. Poi la resistenza dei pedali cambierà.

   Qualora il livello di resistenza del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistenza Digitale [DIGITAL RESISTANCE]. **IMPORTANTE: quando il segmento corrente dell'allenamento termina, i pedali regoleranno automaticamente le impostazioni di resistenza al segmento successivo.**

   L'allenamento proseguirà in questo modo fino a quando il numero delle calore da bruciare sarà pari a zero. Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Verrà emesso un tono di avviso e il tempo si arrest. Per far ripartire il programma, iniziare semplicemente a pedalare.

   Nota: una volta raggiunto l'obiettivo calorie, la consolle si arresterà e calcolerà il tempo trascorso; tuttavia se si continua a pedalare la consolle visualizzerà sempre la velocità di pedalata e la distanza percorsa pedalando.

4. **Seguire la progressione sul display.**

   Vedere fase 4 a pagina 17.

5. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

   Vedere fase 5 a pagina 18.

6. **Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

   Vedere fase 6 a pagina 18.

7. **Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.**

   Vedere fase 7 a pagina 18.

USO DI UN ALLENAMENTO IFIT

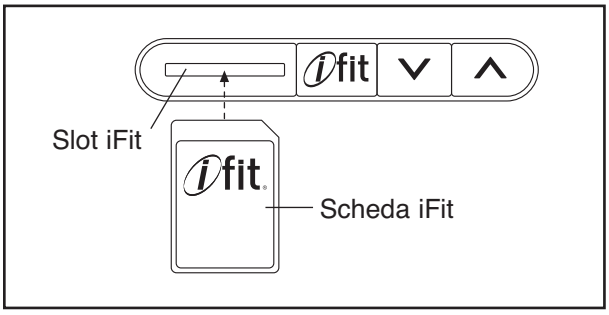
Schede iFit supplementari sono disponibili su richiesta. Per acquistare le schede iFit, visitare il sito web www.iFit.com o consultare la copertina del presente manuale. Le schede iFit sono disponibili anche presso negozi selezionati.

1. **Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.**

   Vedere fase 1 a pagina 17.

2. **Inserire una scheda iFit e selezionare un allenamento.**

   Per utilizzare un allenamento iFit, inserire una Scheda iFit nello slot iFit; accertare che la scheda iFit sia orientata in modo che i contatti metallici siano rivolti verso il basso e verso lo slot. Quando la scheda iFit è inserita correttamente, l'indicatore vicino allo slot lampeggerà e sul display si visualizzerà un testo.



   Quindi, selezionare l'allenamento desiderato sulla scheda iFit premendo i pulsanti aumenta/diminuisci a lato dello slot iFit.

   Subito dopo aver selezionato l'allenamento, la voce di un personal trainer inizierà a guidare l'utente nell'esecuzione dell'allenamento. Gli allenamenti iFit funzionano in modo analogo agli allenamenti predefiniti. Per utilizzare l'allenamento, si vedano le fasi da 3 a 7 a pagina 19.

3. **Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la scheda iFit.**

   Rimuovere la scheda iFit una volta terminato l'esercizio. Conservare la scheda iFit in un luogo sicuro.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto stereo della consolle durante l'allenamento, inserire il cavo audio nella presa sulla consolle e nella presa del lettore MP3 o del lettore CD; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese.**

Successivamente, premere il pulsante riproduzione [PLAY] dell'MP3 o lettore CD personali. Regolare il livello del volume utilizzando il comando del volume sul lettore MP3 o lettore CD personale oppure premere i pulsanti aumenta/diminuisci Volume [VOLUME] sulla consolle.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

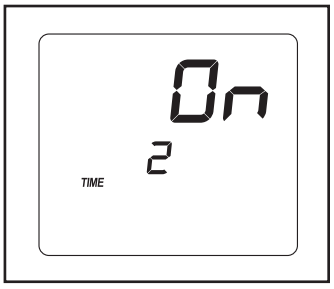
La consolle dispone di una modalità utente che consente di selezionare un'opzione retroilluminazione per la consolle nonché di visualizzare le informazioni d'uso della consolle.

1. **Selezione della modalità utente.**

   Per selezionare la modalità utente, premere e mantenere premuto per alcuni secondi il pulsante Display Principale [PRIORITY DISPLAY] fino a quando non si visualizza la schermata modalità informazioni.

2. **Se lo si desidera selezionare l'opzione retroilluminazione.**

   La consolle è dotata di tre tipi di retroilluminazione. La modalità *ON* (acceso) mantiene la retroilluminazione accesa quando la consolle è accesa. La modalità *AUTO* mantiene la retroilluminazione accesa solo quando si sta pedalando. La modalità *OFF* (spento) disconnette anche la retroilluminazione.

   Il display superiore visualizzerà l'opzione retroilluminazione attualmente selezionata. Premere ripetutamente il pulsante diminuisci Resistenza Digitale per selezionare l'opzione retroilluminazione desiderata.

3. **Se lo si desidera visualizzare le informazioni d'uso consolle.**

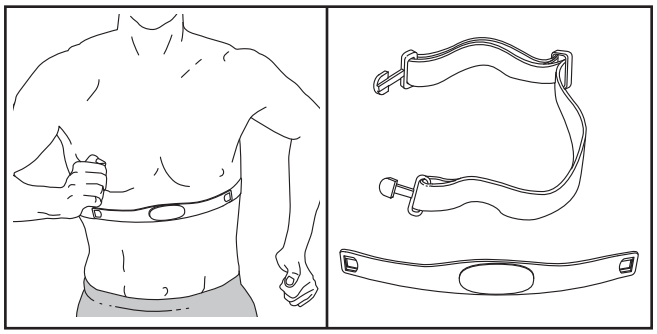
   Il display inferiore sinistro visualizzerà il numero totale di ore di funzionamento della consolle dal momento dell'acquisto dell'attrezzo ellittico.

4. **Uscita dalla modalità utente.**

   Premere il pulsante Display Principale per salvare le impostazioni della consolle e uscire dalla modalità utente.

CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE

Il cardiofrequenzimetro a torace opzionale consente il funzionamento a mani libere e controlla costantemente la frequenza cardiaca durante gli allenamenti. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi dell'attrezzo ellittico. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

Per pulire l'attrezzo ellittico utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: al fine di evitare danni alla consolle, mantenerla lontano da liquidi e dalla luce solare diretta.**

RISOLUZIONE GUASTI CONSOLLE

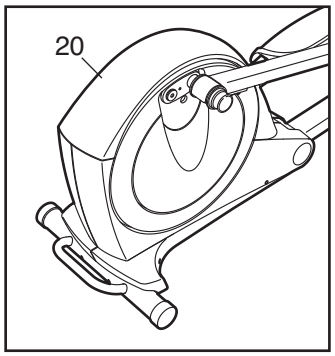
Se il display della consolle si affievolisce, significa che è necessario cambiare le pile; la maggior parte dei problemi connessi alla consolle sono dovuti a pile scariche. Vedere la fase di montaggio 12 a pagina 11 per istruzioni sulla sostituzione.

Se la consolle non visualizza la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura, consultare la fase 5 a pagina 18.

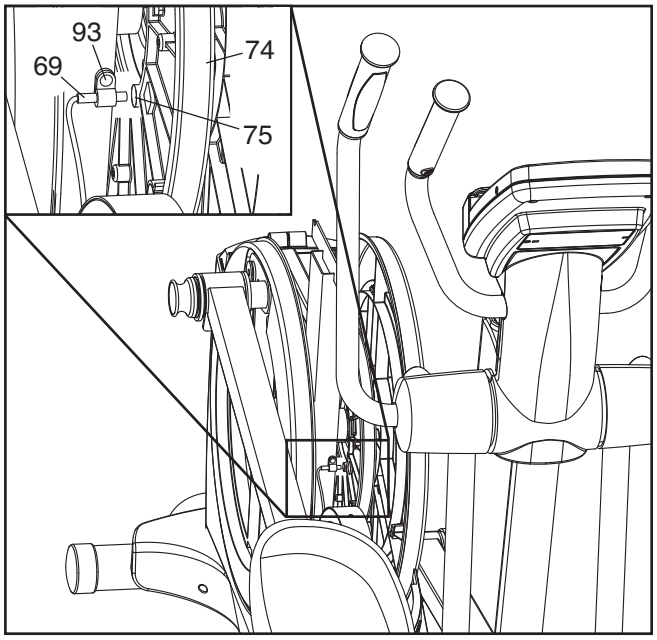
REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore.

Per regolare il commutatore è necessario prima rimuovere il Pannello Superiore (20). Servendosi di un cacciavite piatto, rilasciare le linguette del Pannello Superiore anteriore e posteriore e poi rimuovere il Pannello Superiore.



Individuare poi il Commutatore (69). Allentare, ma non togliere la Vite da M4 x 16mm (93).



Ruotare quindi la Puleggia Grande (74) fino a quando il Magnete (75) è allineato con il Commutatore (69). Inserire il Commutatore leggermente più vicino o lontano dal Magnete. Riserrare quindi la Vite da M4 x 16mm (93).

Ruotare leggermente per un attimo la Puleggia Grande (74). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

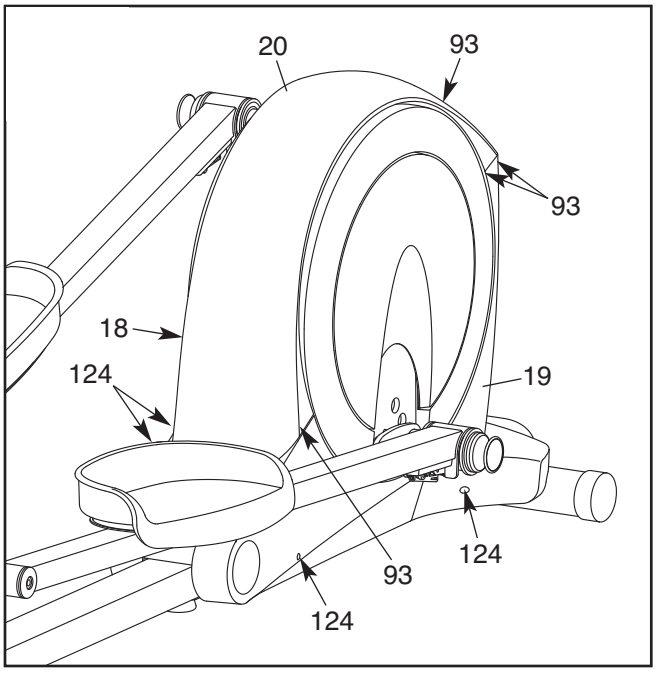
Quando il commutatore è stato regolato correttamente, rimontare il pannello superiore.

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DI TRASMISSIONE

Nel caso i pedali slittassero mentre si sta pedalando, anche se la resistenza è al massimo, significa che è necessario regolare la cinghia di trasmissione.

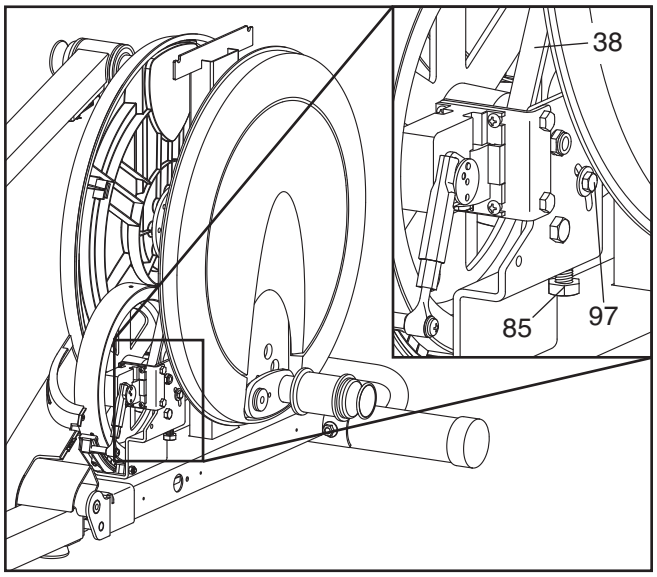
Per regolare la cinghia di trasmissione è necessario rimuovere il pannello superiore e il pannello sinistro (consultare le istruzioni sottostanti).

Servendosi di un cacciavite piatto, rilasciare le linguette del Pannello Superiore (20) anteriore e posteriore e poi rimuovere il Pannello Superiore.



In seguito rimuovere le Viti da M4 x 16mm (93) e le Viti da M4 x 42mm (124) dai Pannelli Destro e Sinistro (18, 19). **Controllare le dimensioni delle Viti che vengono estratte da ogni foro.** Poi togliere con cautela il Pannello Sinistro.

Allentare la Vite Perno (97). Quindi serrare la Vite di Regolazione Cinghia (85) fino a quando la Cinghia di Trasmissione (38) sarà completamente tesa.



Quando la Cinghia di Trasmissione (38) è tesa, serrare la Vite Perno (97).

Quindi, rimontare il pannello sinistro e il pannello superiore.

GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠ AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

Il cardiofrequenzimetro non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Per trovare il corretto livello di intensità è possibile prendere come riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la vostra "zona di allenamento." Il numero inferiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero medio rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Bruciare i Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i *carboidrati semplici*. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia *grassi accumulati*. Se l'obiettivo è bruciare grassi, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la frequenza cardiaca è prossima al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al numero medio della propria zona di allenamento.

Esercizio Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare si deve eseguire un allenamento aerobico la cui attività richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la propria frequenza cardiaca è prossima la numero più alto della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento—Iniziare con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizi nella Zona di Allenamento—Allenarsi per 20/30 minuti mantenendo la propria frequenza cardiaca entro i limiti della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per massimo 20 minuti.) Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente senza mai trattenere il respiro.

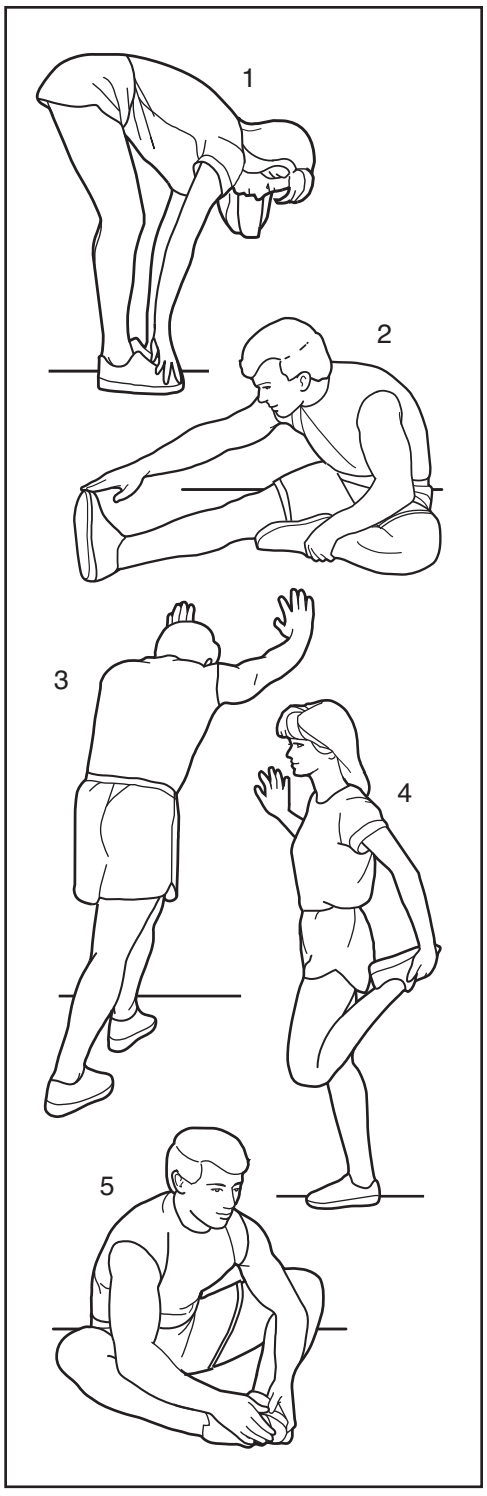
Defaticamento—Terminare con 5/10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei vari esercizi di stretching di base è mostrata qui a destra. Durante lo stretching muoversi lentamente senza mai dondolare.



1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

In piedi, ma con le ginocchia leggermente piegate, piegare il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle mentre si cerca di toccare la punta dei piedi con le mani. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: bicipiti femorali, retro delle ginocchia e schiena.

2. Stretching del Bicipite Femorale

Sedersi con una gamba stesa. Portare la pianta del piede opposto verso di voi e appoggiarla contro la coscia interna della gamba stesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba stesa. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: bicipiti femorali, zona lombare e inguine.

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Per allungare maggiormente i tendini di Achille, piegare anche la gamba dietro. Stretching: polpacci, tendini di Achille e caviglie.

4. Stretching Quadricipiti

Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, afferrare il piede esterno (rispetto alla parete) e piegando la gamba portare il tallone contro il gluteo. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

5. Stretching dell'Interno Coscia

Sedersi, piegare le ginocchia verso l'esterno e unire le piante dei piedi. Tirare i piedi verso l'inguine il più vicino possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

NOTE

ELENCO PEZZI—Nº del Modello PFEVEL95910.0

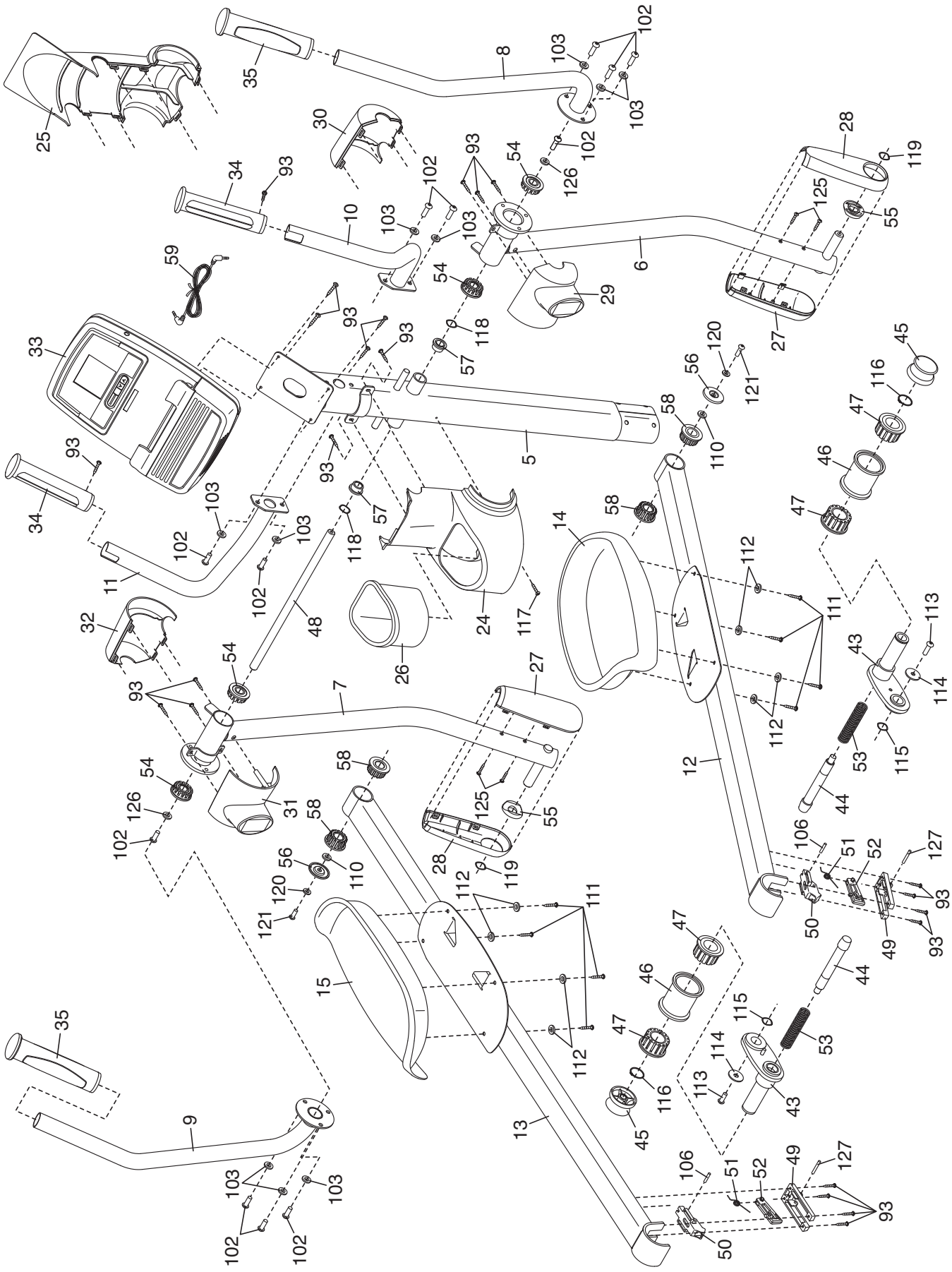
R0510A

Nº.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio
2	1	Telaio Chisura
3	1	Stabilizzatore Anteriore
4	1	Stabilizzatore Posteriore
5	1	Montante
6	1	Montante Manubrio Esterno Destro
7	1	Montante Manubrio Esterno Sinistro
8	1	Manubrio Esterno Destro
9	1	Manubrio Esterno Sinistro
10	1	Manubrio Interno Destro
11	1	Manubrio Interno Sinistro
12	1	Braccio Pedale Destro
13	1	Braccio Pedale Sinistro
14	1	Pedale Destro
15	1	Pedale Sinistro
16	2	Disco
17	2	Copri Disco
18	1	Pannello Destro
19	1	Pannello Sinistro
20	1	Pannello Superiore
21	1	Copri Telaio Destro
22	1	Copri Telaio Sinistro
23	1	Coperchio Superiore
24	1	Copri Montante Posteriore
25	1	Copri Montante Anteriore
26	1	Porta Borraccia
27	2	Copri Montante Interno
28	2	Copri Montante Esterno
29	1	Copri Montante Posteriore Destro
30	1	Copri Montante Anteriore Destro
31	1	Copri Montante Posteriore Sinistro
32	1	Copri Montante Anteriore Sinistro
33	1	Consolle
34	2	Cavo Cardiofrequenzimetro
35	2	Impugnatura
36	2	Ruota
37	4	Cappuccio Stabilizzatore
38	1	Cinghia Trasmissione
39	1	Braccio Manovella Destro
40	1	Braccio Manovella Sinistro
41	1	Piedino Stabilizzatore
42	1	Staffa Chiusura a Scatto
43	2	Braccio di Regolazione
44	2	Perno di Regolazione
45	2	Manopola di Regolazione
46	2	Manicotto di Regolazione
47	4	Boccola Manicotto
48	1	Asse Montante
49	2	Alloggiamento Chiusura a Scatto
50	2	Chiusura a Scatto
51	2	Molla a Scatto
52	2	Inserto Chiusura a Scatto
53	2	Molla Braccio di Regolazione
54	4	Gruppo Cuscinetto Montante
55	2	Distanziatore Montante
56	2	Copri Asse
57	2	Boccola Montante
58	4	Boccola Braccio Pedale
59	1	Cavo Audio
60	1	Filo Bardato
61	1	Volano
62	1	Boccola 6000ZZ
63	1	Asse Telaio
64	2	Boccola Telaio
65	1	Asse Staffa Chiusura a Scatto
66	1	Molla Staffa Chiusura a Scatto
67	1	Pulsante Chiusura a Scatto
68	1	Alloggiamento Pulsante
69	1	Commutatore/Cavo
70	1	Morsetto
71	1	Mozzo Manovella
72	1	Manovella
73	1	Distanziatore Manovella
74	1	Puleggia Grande
75	2	Magnete
76	2	Cuscinetto Telaio Richiudibile
77	1	Tenditore
78	1	Motore di Resistenza
79	1	Dispositivo di Regolazione
80	1	Ruota Resistenza
81	1	Blocchetto di Regolazione
82	1	Staffa Motore
83	1	Staffa Magnete a " C "
84	1	Asse Volano
85	1	Vite Regolazione Cinghia
86	12	Vite Autobloccante M8 x 28mm
87	2	Anello a Scatto Piccolo
88	1	Staffa Bullone Magnete C
89	4	Vite Motore Resistenza
90	1	Vite da M5 x 7mm
91	1	Vite da M3,5 x 12mm
92	1	Dado Autobloccante M6
93	33	Vite M4 x 16mm
94	2	Controdado da M8
95	1	Vite Messa a Terra
96	1	Rondella da M6
97	1	Vite Perno
98	2	Vite Staffa Motore
99	1	Bullone Tenditore
100	4	Vite Autobloccante da M10 x 80mm
101	1	Fascetta in Plastica

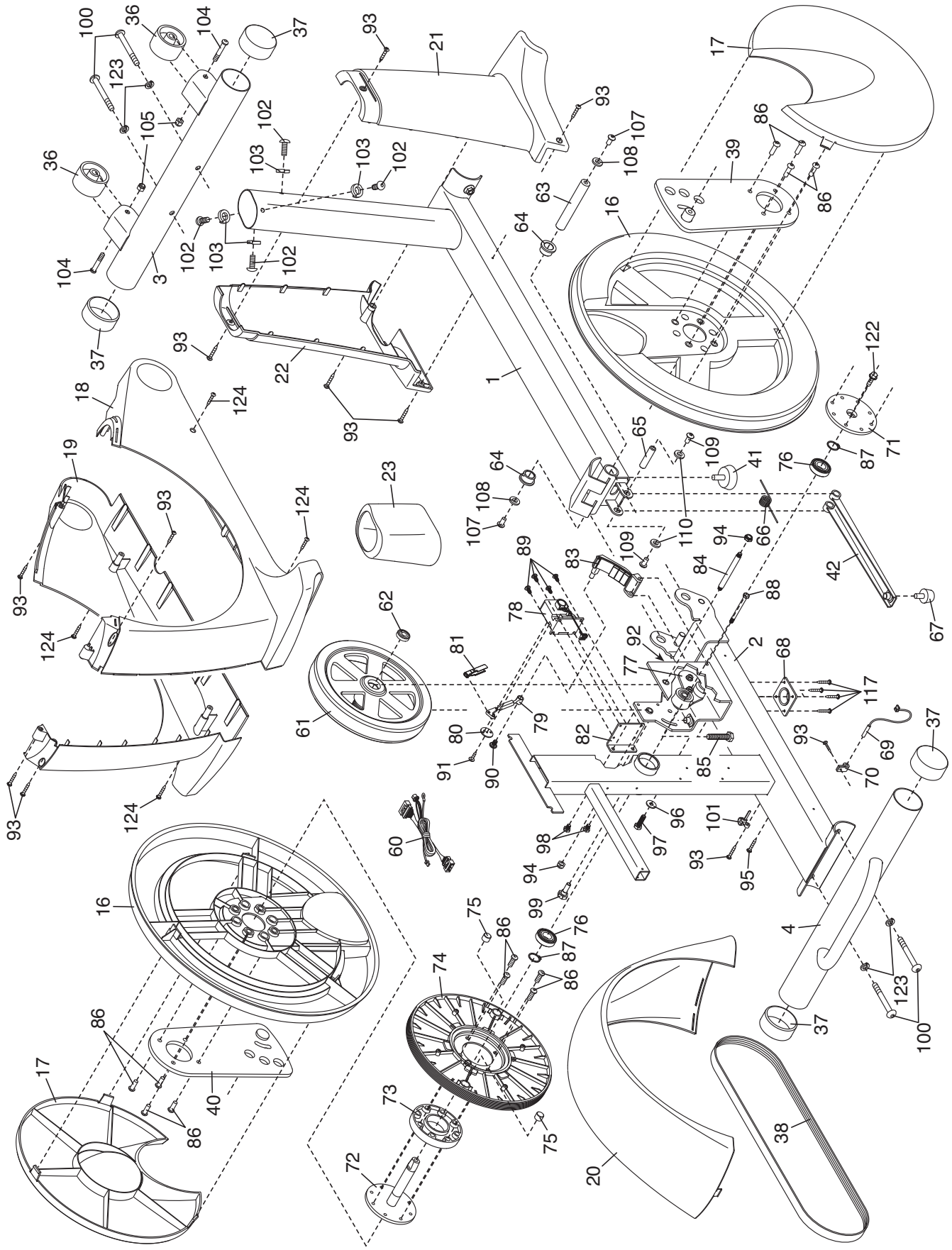
Nº.	Qtà.	Descrizione	Nº.	Qtà.	Descrizio
102	16	Vite Autobloccante da M8 x 16mm	115	2	Rondella Ondulata Grande
103	14	Rondella Grower da M8	116	2	Anello a Scatto Grande
104	2	Vite a Testa Bombata da M10 x 60mm	117	5	Vite a Testa Piana da M4 x 19mm
105	2	Dado Autobloccante da M10	118	2	Rondella Ondulata Piccola
106	2	Perno a C Corto	119	2	Rondella Ondulata Media
107	2	Vite a Testa Bombata da M10 x 25mm	120	2	Rondella da M8 x 16mm x 2mm
108	2	Rondella da M10 x 32mm	121	2	Vite Autobloccante con Collare da M8 x 23mm
109	2	Vite a Testa Bombata da M8 x 16mm	122	1	Vite Flangiata da 3/8" x 1"
110	4	Rondella da M8 x 23,5mm x 1mm	123	4	Rondella Grower da M10
111	8	Vite Autobloccante da M6 x 12mm	124	4	Vite da M4 x 42mm
112	8	Rondella Grower da M6	125	4	Vite a Testa Piana da M4 x 42mm
113	2	Vite a Testa Bombata da M8 x 18mm	126	2	Rondella da M8 x 23mm x 2mm
114	2	Rondella da M8 x 32mm	127	2	Perno a C Lungo
			*	–	Manuale Istruzioni
			*	–	Strumento di Montaggio

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza preavviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale per informazioni relative all'ordinazione di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

DISEGNO ESPLOSO A—Nº del Modello PFEVEL95910.0 R0510A



DISEGNO ESPLOSO B—Nº del Modello PFEVEL95910.0 R0510A



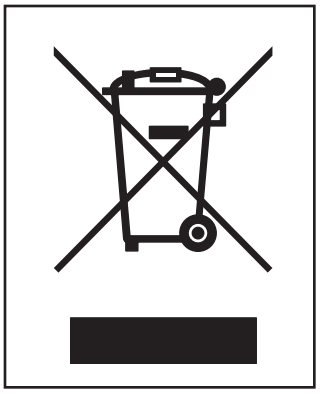
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Per non nuocere dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.



Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di tutela ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

Nº Pezzo 297189 R0510A

Stampato in Cina © 2010 ICON IP, Inc.